
Wprowadzenie. Dlaczego samoregulacja?

George A. Miller, twórca magicznej liczby określającej pojemność pamięci krótkotrwałej, udzielając wywiadu Bernardowi J. Baarsowi, znakomicie zareklamował ważność problematyki samoregulacji:

„Wolijonalność (...) wciąż powraca do mnie jako rzecz podstawowej wagi (...). Jak zwykłem mówić moim studentom, mógłbym zrujnować każdy z waszych eksperymentów jednym aktem woli. Dlaczego zatem nie czyni to woli znacznie ważniejszą niż to, czym wy się zajmujecie w swoich badaniach?” (Miller, 1986, s. 221).

Pogląd Millera o możliwościach zrujnowania eksperymentów psychologicznych jest ogólnie podzielany (choć rzadko wyrażany wprost), czego wyrazem – powszechne stosowanie procedur deceptyjnych w badaniach psychologicznych. Badacze gotowi są wprowadzać do swoich procedur najbardziej złożone dodatkowe zabiegi i narażać się na poważne zarzuty natury etycznej, byle tylko uniemożliwić uczestnikom badania domyślenie się ich właściwego celu. W domyśle są to zabezpieczenia przed tym, co osoba badana zrobiłaby ze swoimi procesami psychicznymi i zachowaniem, gdyby wiedziała, co naprawdę jest badane. Nie wprost zatem przyjmuje się założenie, że wpływ uczestnika badania na jego własne procesy i działania jest co najmniej tak samo silny, jak wpływ starannie zaplanowanej procedury eksperymentalnej. Trudno o bardziej wymowne podkreślenie znaczenia samoregulacji w funkcjonowaniu człowieka. Bardziej pesymistyczny pogląd na możliwość ograniczenia, przez procedurę, wpływu zamiarów osoby na jej zachowanie wyraża tak zwane prawo harwardzkie: „W kontrolowanych warunkach oświetlenia, temperatury, wilgotności i odżywiania organizm zrobi dokładnie to, na co będzie miał ochotę”. Procedury deceptyjne wyrażają dość powszechny wśród badaczy stosunek do problemu samoregulacji: lepiej go obejść niż rozwiązać. Niniejsza mono-

grafia jest próbą zbliżenia się do jego rozwiązania, z pełną świadomością trudności i ograniczeń takiego przedsięwzięcia.

Przyjmujemy, że samoregulacja to procesy, które umożliwiają osobie kierowanie własną celową aktywnością. Procesy te są uruchamiane w sposób zamierzony lub zautomatyzowany wtedy, gdy osoba napotyka trudności w działaniach rutynowych lub gdy nakierowanie na cel staje się z innych powodów wyraziste, na przykład pojawiają się przeszkody lub sprzeczne tendencje (Karoly, 1993).

Trochę historii

Po okresie rozczarowania kategorią woli i wolicjonalności ich następczynię, czyli samoregulację, wprowadzono do psychologii w ramach teorii uczeniowych. Była to próba uczynienia tych teorii bardziej plastycznymi i złożonymi, tak by obejmowały szerszy aspekt ludzkiego działania. Badane zwierzęta mogą po prostu reagować na wzorzec wzmocnień i kar, jaki zapewni im eksperymentator, ale ludzie tworzą prywatne wzorce (patrz Bandura, 1976). Ustalając własne reguły dotyczące konsekwencji działań, a następnie nagradzając się lub karząc, mogą wpływać na samych siebie. W bardziej współczesnych ujęciach samoregulacji odnosi się ją szerzej do modyfikacji własnej uwagi, myśli, uczuć i zachowania oraz wysiłków nakierowanych na zmianę samego siebie tak, aby osiągać wybrane cele (Baumeister, 1998).

Najważniejsze korzenie badań nad samoregulacją to prawdopodobnie eksperymenty nad odraczaniem gratyfikacji (np. Mischel, Ebbesen i Zeiss, 1972), w których osoba może wybrać między natychmiastową, ale mniejszą nagrodą, a nagrodą większą, lecz odroczoną w czasie. We współczesnych ujęciach ów schemat obejmuje szeroki zakres sytuacji, w których osoba ma powstrzymać się od impulsywnych działań, począwszy od zachowań związanych z dietą, przez zachowania seksualne, przemoc, aż po uzależnienia. Psychologowie analizują, dlaczego i kiedy ludzie odnoszą sukces lub porażkę w radzeniu sobie z impulsami.

Do znaczącego rozwoju psychologicznych ujęć samoregulacji przyczyniła się propozycja Carvera i Scheiera (1981, 1982), oparta na zaczerpniętym z modeli cybernetycznych mechanizmie sprzężenia zwrotnego. Zgodnie z tym ujęciem, ludzie, mając cel, próbują zmierzać w jego kierunku, poprzez monitorowanie rozbieżności między celem a stanem aktualnym oraz podejmowanie działań dla jej zredukowania. Wysiłkowy aspekt samoregulacji podkreślono w propozycji Baumeistera i jego współpracowników (Baumeister, 2000/2004; Baumeister i Heatherton, 1996; Baumeister, Heatherton i Tice, 1994/2000). W modelu wysiłkowym ludzie mają ograniczoną, wyczerpywalną (ale na szczęście odnawialną) zdolność do kontrolowania siebie. Ładną ilustracją założenia, że procesy samoregula-

cyjne wymagają wysiłku poznawczego i fizycznego, są ostatnie eksperymenty, wskazujące, że aktywność samoregulacyjna obniża poziom glukozy w organizmie (Gailliot i in., 2007). Wreszcie, analizy procesów samoregulacyjnych pojawiły się pod szyldem kontroli poznawczej. Zabiegiem charakterystycznym dla tego ostatniego ujęcia jest próba rozwiązania problemu, jak właściwie osoba kontroluje samą siebie przez sprowadzenie kontroli do wzajemnych relacji elementów systemu poznawczego (kontrolowania jednych przez drugie). Przyjmuje się w nim, że istnieją dwie klasy procesów poznawczych: te, które bezpośrednio wykonują czynności poznawcze, oraz takie, które wyspecjalizowały się w nadzorowaniu i kontrolowaniu tych ostatnich (por. Nęcka, Orzechowski i Szymura, 2006).

Co zawiera książka?

Przed prezentacją zamysłu i zawartości książki trzeba się z dwóch rzeczy wytłumaczyć. Po pierwsze, w monografii przyjmujemy, że samoregulacja to wszelkie procesy dostosowania poznania lub działania – dzięki sprzężeniu zwrotnemu – do standardu, który stanowi układ odniesienia. Samokontrola natomiast to szczególny, mocny przypadek samoregulacji, który zachodzi w sytuacji, gdy układ odniesienia nie jest określony lub jest wiele układów odniesienia wyznaczających sprzeczne ukierunkowania. Po drugie, przyjmujemy, że samoregulacja może być realizowana na dwóch poziomach – ze względu na zakres tego, co podlega regulacji. Na poziomie poznawczym przedmiotem regulacji są struktury i procesy przetwarzania informacji, a na poziomie podmiotowym (zachowaniowym) – całość funkcjonowania organizmu ze względu na przyjęte cele (por. Chuderski, rozdz. II). Pomimo tak różniących się poziomów analizy, badania wskazują, że procesy z obu wymiarów są z sobą powiązane, na przykład jakość funkcji wykonawczych (*executive functions*), przede wszystkim uwagowych, jest predyktorem problemów alkoholowych (Whitney, Hinson i Jameson, 2006). Zarówno tytuł monografii (...w poznaniu i działaniu), jak i organizacja rozdziałów podporządkowane są tym dwóm obliczom tytułowej kategorii: w części drugiej, prezentującej specyficzne przejawy samoregulacji, rozdziały uporządkowane są parami, gdzie pierwszy rozdział z pary opisuje procesy w mikroskali (poziom poznawczy), a drugi – bardziej globalnie (poziom podmiotowy, zachowaniowy).

Czym proponowana praca różni się od innych książek poświęconych samoregulacji? Według naszej wiedzy, od czasów pracy Kofty (1979) *Samokontrola i emocje* jest to pierwsza monografia w języku polskim poświęcona tej problematyce – poza polskim tłumaczeniem książki Baumeistera, Heathertona i Tice z 1994 roku *Utrata kontroli. Jak i dlaczego tracimy zdolność samoregulacji?* Monografie anglojęzyczne albo prezento-

wały autorskie koncepcje samoregulacji i próby ich weryfikacji (Carver i Scheier, 1998; Deci i Ryan, 2002), albo były pracami zbiorowymi, w których autorzy ujmowali samoregulację z perspektywy własnych stanowisk bądź teorii (Kofta, Weary i Sędek, 1998). Najbardziej kompletna praca z ostatnich lat na ten temat to podręcznik dla zaawansowanych studentów autorstwa Baumeistera i Vohs (2004). Naszym celem nie była wyczerpująca, podręcznikowa prezentacja całego zakresu problematyki związanej z samoregulacją. Chcieliśmy natomiast zmierzyć się z ogólnymi, a jednocześnie podstawowymi pytaniami, takimi jak: 1) jak samoregulacja w ogóle jest możliwa?, 2) jaka jest jej natura?, 3) co to właściwie znaczy, że osoba sama kieruje swoim procesami psychicznymi i działaniem? (co kryje się za przedrostkiem samo-), 4) w jakim stopniu trafne jest nasze poczucie kierowania naszym działaniem?, 5) w jakim stopniu (i czy w ogóle) nasze poczucia mają jakieś znaczenie dla przebiegu procesów poznawczych i działania?, 6) jak szerokie jest spektrum procesów samoregulacyjnych i jak powiązane są w tym zakresie procesy elementarne i złożone?

Pierwsza część monografii *Samoregulacja – podstawowe problemy* obejmuje trzy teksty, które chociaż wyraźnie mają charakter psychologiczny, to odwołują się w argumentacji do dodatkowego zaplecza, którym są kolejno filozofia, teoria systemów i nauka o sztucznej inteligencji, a także neurobiologia. Krzysztof Krzyżewski analizuje samoregulację i samokontrolę przez odniesienie do nadrzędnej wobec nich kategorii podmiotowości. Wskazuje na istotne różnice między psychologicznym a filozoficznym ujęciem podmiotowania. Prezentuje alternatywy dla wyjaśniania samoregulacji i samokontroli w kategoriach *homunculusa* oraz możliwe sposoby poznawczego dostępu w psychologii do obu zjawisk. Adam Chuderski prezentuje taksonomię i charakteryzuje różne poziomy kontroli, od zjawisk dotyczących całego organizmu (kontrola podmiotowa), po elementarne procesy przetwarzania informacji (kontrola poznawcza). Stawia tezę, że zjawisko samokontroli podmiotowej można, odwołując się do pojęcia emergencji, wyjaśnić w kategoriach interakcji precyzyjnie określonych procesów i struktur elementarnych. Tę tezę ilustruje przykładami obliczeniowych teorii mechanizmów kontroli. Jacek Neckar przedstawia kontrowersje wokół idei świadomego przyczynowania własnym działaniom, czyli założenia, że nasze świadome zamiary są bezpośrednią przyczyną następującego po nich zachowania. Głównym trzonem tego rozdziału jest krytyczna analiza teorii pozornego przyczynowania Daniela Wegnera. Autor przedstawia argumentację sugerującą, że plany i zamiary osoby doprowadzają ostatecznie do działania, ale za pośrednictwem procesów nieświadomych, a wpływ aktu woli bezpośrednio poprzedzającego działanie sprowadza się do możliwości powstrzymania się od niego.

W części drugiej zatytułowanej *Regulacja poznania i działania – wybrane przykłady* rozdziały uporządkowane są naprzemiennie, to znaczy pierwszy dotyczy regulacji na poziomie poznawczym, a drugi uwzględnia poziom ogólny, podmiotowy, w podobnym obszarze. Rozdział napisany przez Agnieszkę Niedźwieńską prezentuje pamięć prospektywną jako względnie nowy i bardzo intensywnie rozwijający się obszar badawczy. Pamięć prospektywna to pamiętanie o tym, aby wykonać zamierzone działanie w określonym momencie w przyszłości. Prezentowane w rozdziale problemy i możliwe sposoby ich rozwiązywania dotyczą dwóch kwestii: jak zamiary są reprezentowane w pamięci? (i czy ta reprezentacja ma jakieś szczególne, dynamiczne właściwości?) oraz co przywołuje reprezentację zamiaru w odpowiednim momencie? Rozdział autorstwa Katarzyny Sikory dotyczy globalnych zamiarów szczególnego typu, czyli znaczy zamiarów zmiany samego siebie, własnych cech, postaw i nawyków. Autorka analizuje charakterystyki tego rodzaju zamiarów, nazywanych projektami intrapersonalnymi, w kontekście koncepcji projektów osobistych Briana Little’a. Wskazuje na trudności metodologiczne w badaniu skuteczności projektów intrapersonalnych, ale i najbardziej obiecujący aktualnie wątek, to znaczy związek charakterystyk projektów intrapersonalnych z poczuciem dobrostanu osoby.

W kolejnym rozdziale Małgorzata Oczak analizuje poczucie bardzo często występujące w przebiegu procesów pamięciowych, typu „mam coś na końcu języka”. Autorka prowadzi dyskusję nad tym, czy tego rodzaju subiektywny stan pełni funkcje regulacyjne (czyli wpływa na dalszy przebieg procesów pamięciowych), czy też jest nieistotnym skutkiem ubocznym wydobywania informacji z pamięci. Rozważa kilka możliwych jego funkcji, takich jak monitorowanie zawartości pamięci oraz motywowanie do podejmowania prób przypominania. Maciej Świeży analizuje rolę aktywności metapoznawczej w samoregulacji uczenia się. Proponuje dyskusję tego problemu odnoszącą się do dwóch poziomów: poziomu mikro, gdzie samoregulacja oznacza procesy metapoznawcze przebiegające równolegle do procesu uczenia (na przykład regulacja czasu i wysiłku inwestowanego w uczenie oraz kolejności uczenia się elementów), oraz poziomu makro, gdzie samoregulacja rozumiana jest jako odrębne zachowanie, w które osoba może się zaangażować lub nie (na przykład poszukiwanie informacji zwrotnej, planowanie procesu uczenia w dłuższych odcinkach czasu). Autor odpowiada na pytanie, jakie są zyski i koszty aktywności metapoznawczej dla efektywności uczenia.

Na podobnych dwóch poziomach Maciej Hanczakowski analizuje w kolejnym rozdziale zjawisko intencjonalnego zapominania. Na poziomie systemu poznawczego oznacza ono selektywne zapominanie interferującej, a w danym momencie niepotrzebnej informacji. Na poziomie regulacji całego zachowania jest minimalizowaniem wpływu konkretnej, niepożądanego – ze względu na realizowane przez osobę cele – treści. Ten drugi typ sytu-

acji tradycyjnie opisywano w psychologii w kategoriach wyparcia. Rozwijając wątek regulacji służącej eliminowaniu niepożądanych treści, Konrad Banicki przedstawia w kolejnym rozdziale współczesne ujęcie mechanizmów obronnych. Autor przedstawia je, z jednej strony, jako zagrożenie dla procesów samoregulacyjnych (ze względu na aspekt wycofania się ze stanu samoświadomości), a z drugiej – jako warunek ich sprawnego przebiegu (dzięki utrzymaniu afektu w granicach umożliwiającym efektywne funkcjonowanie). Próbując pokazać użyteczność mechanizmów obronnych dla współczesnej psychologii, Autor proponuje możliwe sposoby ich definiowania oraz operacjonalizacji. W kolejnym rozdziale Romuald Polczyk i Tomasz Pasek wskazują, jak procesy samoregulacyjne wkraczają w pozornie „czyste” pamięciowe zjawisko, takie jak efekt dezinformacji. Autorzy podkreślają fakt, że osoba wprowadzona w błąd co do przebiegu zdarzenia, które widziała, nie odtwarza po prostu biernie stanu swojej pamięci. Trafne i kompletne wyjaśnienie efektu wymaga uznania, że osoby uruchamiają celowe strategie, by rozwiązać problem, przed jakim stoją, to znaczy rozbieżność pomiędzy posiadanymi informacjami.

Część trzecia tomu, *Zaburzenia samoregulacji*, ma w najwyższym stopniu implikacje praktyczne. Autorzy rozdziałów zawartych w tej części, z jednej strony, prezentują bliżej naturę samoregulacji – dzięki analizie okoliczności, w których ona zawodzi. Z drugiej strony, z wiedzy o mechanizmach samoregulacji wyprowadzają wnioski praktyczne dla diagnozy i terapii rozmaitych zaburzeń, w których jest ona kluczowym elementem.

Diana Malinowska prezentuje model zaburzeń samoregulacji zaproponowany przez Roya Baumeistera, Todda Heathertona i Dianne Tice (1994/2000), a następnie sprawdza, czy rozmaite wzorce zaburzeń proponowane w modelu są obecne w pracoholizmie. Koncentruje się na wzorcach zaburzeń związanych z trzema kluczowymi elementami samoregulacji: jakością standardów (układów odniesienia), jakością monitorowania własnych działań oraz umiejętnościami ich zmiany. Odnosząc model do pracoholizmu, Autorka zwraca uwagę na heterogeniczność tej ostatniej kategorii i wskazuje, w jak dużym stopniu obecność patologii, w tym patologii samoregulacji, zależna jest od typu pracoholizmu. Ewa Kruchowska skupia się na tym piętrze samoregulacji, które dotyczy umiejętności formułowania celów. Wskazuje, jak niedostateczne umiejętności w tym zakresie u osób cierpiących na schizofrenię związane są z zaburzeniami Ja. Ilustrując swoją tezę, prezentuje zaburzenia Ja i ich samoregulacyjne konsekwencje z perspektywy poznawczej, narracyjnej i społecznej. Rozdział zamykający tom poświęcony jest dysfunkcjom samokontroli w zaburzeniach odżywiania się. Grzegorz Iniewicz wyraźnie wskazuje, że choć bulimia i anoreksja były tradycyjnie wiązane z samokontrolą, to trudno w tym zakresie o spójne definicje i sposoby analizy problemu. Sam próbu-

je wskazać na rolę procesów samokontroli zarówno w genezie zaburzeń, jak i ich symptomatologii.

Dla kogo jest książka?

Niniejsza monografia przeznaczona jest dla studentów, doktorantów i badaczy. Adresowana jest nie tylko do osób zainteresowanych samoregulacją i samokontrolą jako taką. Kierowana jest również do tych zainteresowanych konkretnymi fenomenami psychologicznymi analizowanymi w poszczególnych rozdziałach książki, które wybraliśmy ze względu na ich wyraźny samoregulacyjny aspekt. Te fenomeny są tym bardziej godne uwagi, że niektóre z nich, chociaż intensywnie współcześnie badane, niemal nie pojawiają się w polskiej literaturze (pamięć prospektywna, intencjonalne zapominanie, efekt końca języka). Inne, chociaż dość dobrze poznane, nie były dotychczas analizowane z perspektywy samoregulacyjnej (pracoholizm). Wreszcie pozostałe, chociaż klasyczne, pojawiają się w nowej, współczesnej odsłonie (mechanizmy obronne).

Naszym celem była książka o walorach poznawczych, heurystycznych i aplikacyjnych. Ze względu na pierwszy cel prezentowaliśmy współczesną syntezę różnych obszarów, często mało obecnych w polskiej literaturze przedmiotu. Ze względu na jej zamierzoną funkcję heurystyczną, w obrębie wybranych obszarów skupialiśmy się na problemach badawczych i możliwych sposobach ich rozwiązywania. Podkreślaliśmy kwestie kontrowersyjne i pytania otwarte. Wreszcie, głównie w części trzeciej monografii, zadbaliśmy o jej aplikacyjny wymiar, związany z diagnozą i terapią zaburzeń.

Niniejsza monografia to kolejny tom z serii *Psychologia Osobowości*, przygotowany przez Zakład Psychologii Ogólnej Instytutu Psychologii UJ oraz zaproszonych do wspólnej pracy gości. Jest rezultatem prezentacji i dyskusji prowadzonych w ramach zebrań Zakładu oraz seminarium doktorskiego, poświęconego problematyce samoregulacji, w roku 2006/ / 2007. Książka stanowi wyraz zainteresowań naukowych pracowników Zakładu. Obejmują one próby wiązania szczegółowych obszarów badań psychologicznych, poprzez identyfikowanie tkwiących u podłoża różnych zjawisk wspólnych mechanizmów, zwłaszcza w dziedzinie psychologii osobowości i psychologii poznawczej. Wszyscy mamy nadzieję, że przygotowana przez nas książka będzie Państwu dobrze służyć.

Kraków, październik 2007

Agnieszka Niedźwieńska

Literatura cytowana

- Bandura, A. (1976). Self-reinforcement: Theoretical and methodological considerations. *Behaviorism*, 4, 135–155.
- Baumeister, R.F. (1998). The self. W: D.T. Gilbert, S.T. Fiske i G. Lindzey (red.), *Handbook of social psychology* (4 wyd.; s. 680–740). New York: McGraw-Hill.
- Baumeister, R.F. (2000/2004). Wyczerpywanie się ego i funkcja wykonawcza Ja. W: A. Tesser, R.B. Felson, J.M. Suls (red.), *Ja i tożsamość. Perspektywa psychologiczna* (s. 18–42). Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Baumeister, R.F. i Heatherton, T.F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7, 1–15.
- Baumeister, R.F., Heatherton, T.F. i Tice, D.M. (1994/2000). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego: Academic Press. Polskie tłumaczenie, L. Święcicki, Warszawa: Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.
- Baumeister, R.F. i Vohs, K.D. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York: Guilford.
- Carver, C.S. i Scheier, M.F. (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. New York: Springer-Verlag.
- Carver, C.S. i Scheier, M.F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92, 111–135.
- Carver, C.S. i Scheier, M.F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Deci, E.L. i Ryan, R.M. (red.), (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Gailliot, M.T., Baumeister, R.F. i in. (2007). Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 325–336.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23–52.
- Kofta, M. (1979). *Samokontrola a emocje*. Warszawa: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Kofta, M., Weary, G. i Sedek, G. (red.), (1998). *Personal control in action: Cognitive and motivational mechanisms*. New York: Plenum Press.
- Miller, G.A. (1986). Interview. W: B.J. Baars (red.), *The cognitive revolution in psychology*. New York: Guilford.
- Mischel, W., Ebbesen, E.B. i Zeiss, A.R. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21, 204–218.
- Nęcka, E., Orzechowski, J. i Szymura, B. (2006). *Psychologia poznawcza*. Warszawa: PWN i Academica.
- Whitney, P., Hinson, J.M. i Jameson, T.L. (2006). From executive control to self-control: Predicting problem drinking among college students. *Applied Cognitive Psychology*, 20, 823–835.